

डिस्टल फीमर फ्रैक्चर (घुटने के ठीक ऊपर जांघ की हड्डी का टूटना)

यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

आपको क्या महसूस होता है

जांघ की हड्डी के निचले सिरे का, घुटने के ठीक ऊपर, टूटना उसी जगह दर्द करता है जहां हड्डी टूटी है। दर्द शुरू में आमतौर पर तेज़ होता है और फिर एक गहरे, दुखते दर्द में बदल जाता है। खड़े होना, पैर पर वज़न डालना, घुटना मोड़ना और उस पैर पर घूमना, ये सब दर्द को बढ़ाते हैं। पैर को स्थिर और सहारा देकर आराम करने से दर्द कम होता है।

यह दर्द अक्सर रात में और सुबह उठते ही बढ़ जाता है, और पैरों पर रहने के बाद टीस मार सकता है। घुटने की छोटी-सी हरकत भी दर्द कर सकती है, क्योंकि टूटी हुई जगह ठीक वहीं है जहां जांघ की हड्डी घुटने के जोड़ से मिलती है। कुछ लोगों को घुटना अस्थिर लगता है, जैसे वह उनका वज़न नहीं संभालेगा।

रोज़मर्रा में पैर का इस्तेमाल करना मुश्किल होता है। थोड़ी दूर भी चलना, सीढ़ियां चढ़ना, नीची कुर्सी से उठना और शॉवर में कदम रखना, ये सब कठिन हो जाते हैं। आपको बैसाखियों या वॉकिंग फ्रेम की ज़रूरत पड़ सकती है, और चलते हुए चीज़ें उठाकर ले जाना मुश्किल होता है। उस तरफ़ करवट लेकर सोना, गाड़ी चलाना और कार में बैठना-उतरना भी समस्या बन सकता है।

यह चोट बुजुर्गों में ज़्यादा आम है, खासकर 60 साल के बाद की महिलाओं में, और अक्सर तब होती है जब हड्डी पहले से ही कमज़ोर (पतली) हो। बुजुर्गों में यह गंभीर चोट हो सकती है। इस फ्रैक्चर वाले रिटायरमेंट की उम्र से ज़्यादा के लगभग 4 में से 1 व्यक्ति इसके बाद के साल में जीवित नहीं बचते, और इस उम्र में सर्जरी के बाद चिकित्सीय समस्याएं आम हैं। यही एक कारण है कि आमतौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है: हड्डी को स्थिर रखने से आप जल्दी उठकर चल-फिर सकते हैं, जो आपके स्वास्थ्य और आत्मनिर्भरता के लिए मायने रखता है।

ठीक होने में समय लगता है। आधुनिक इलाज के बावजूद, एक साल पर भी पैर पूरी तरह सामान्य महसूस नहीं हो सकता, और आपके जीवन की गुणवत्ता पर इस चोट का असर 12 महीने तक रह सकता है। आपके घुटने और कूल्हे का हिलना-डुलना आमतौर पर समय के साथ लौट आता है।

असल में क्या हो रहा है

जांघ की हड्डी का एक चौड़ा बीच का हिस्सा (शाफ़्ट) होता है और एक निचला सिरा होता है जो फैलकर दो गोल उभार बनाता है, घुटने की हर तरफ़ एक। ये उभार घुटने के जोड़ का आधा हिस्सा बनाते हैं और चिकने कार्टिलेज (उपास्थि) से ढके होते हैं ताकि जोड़ आसानी से फिसले। डिस्टल फीमर फ्रैक्चर इसी निचले सिरे का, घुटने के ठीक ऊपर, टूटना है। जब हड्डी यहां टूटती है, तो टूटे हुए खुरदरे किनारे और हड्डी की जगह में कोई भी खिसकाव ही तेज़ दर्द और इस एहसास की वजह बनते हैं कि घुटना आपको नहीं संभालेगा।

यह टूटना घुटने की सीध पर भी असर डाल सकता है। वज़न जोड़ से बराबर होकर गुज़रे, इसके लिए दोनों उभारों का एक-दूसरे के बराबर स्तर पर होना ज़रूरी है। अगर टूटने से एक तरफ़ नीचे खिसक जाए या जोड़ की सतह अपनी जगह से हटकर सीढ़ी जैसी बन जाए, तो वज़न असमान रूप से उठता है, जिससे समय के साथ कार्टिलेज जल्दी घिस सकता है। घुटने को मज़बूत पट्टों से भी जोड़कर रखा जाता है जिन्हें लिगामेंट (स्नायुबंधन) कहते हैं, और ये हड्डी के ठीक उसी हिस्से से जुड़े होते हैं जो टूटा है, इसलिए जब तक हड्डी स्थिर न की जाए, जोड़ ढीला महसूस हो सकता है।

यह चोट असामान्य है, और सभी फ्रैक्चरों में इसका हिस्सा लगभग 0.5% है। यह बुजुर्गों में, खासकर महिलाओं में, ज़्यादा होती है, क्योंकि तब तक हड्डी अक्सर पतली हो चुकी होती है। कम उम्र के लोगों में इसके लिए आमतौर पर बड़े ज़ोर की ज़रूरत होती है, जैसे कार दुर्घटना या ऊंचाई से गिरना। बुजुर्गों में यह पैर पर साधारण रूप से गिरने से भी हो सकती है।

क्योंकि हड्डी ऐसे टुकड़ों में टूटी होती है जो अपनी जगह से खिसक गए हैं, वह शायद ही कभी अपने आप अपनी जगह पर टिकी रहती है। इसीलिए आमतौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है: हड्डी के जुड़ने के दौरान उसे प्लेट या रॉड (छड़) और स्क्रू (पेंच) से सही जगह पर थामा जाता है। टुकड़ों को स्थिर रखने से आप घुटने को जल्दी हिलाना भी शुरू कर पाते हैं, जो जकड़न रोकने में मदद करता है। इस चोट के मुख्य जोखिम ये हैं कि हड्डी बिल्कुल न जुड़े, या गलत स्थिति में जुड़ जाए, और हड्डी की गुणवत्ता खराब होने पर ये जोखिम ज़्यादा होते हैं।

हम इसके लिए क्या कर सकते हैं

कोई भी फ्रैसला लेने से पहले, हम टूटने का ठीक-ठीक पैटर्न समझते हैं। सामान्य एक्स-रे आमतौर पर पहला कदम होता है। कभी-कभी एक्स-रे पैर पर वज़न डाले बिना लिए जाते हैं, क्योंकि इससे हड्डी के और खिसकने का जोखिम उठाए बिना चोट दिख जाती है। सीटी स्कैन, जो एक्स-रे से विस्तृत तस्वीरें बनाता है, से फ्रैक्चर की रेखाएं और घुटने में कोई भी खिसकाव दिख सकता है। जोड़ की सतह तक जाने वाले जटिल फ्रैक्चरों में, तीन-आयामी (थ्री-डी) सीटी से बनी तस्वीर ऑपरेशन की योजना बनाने में मदद कर सकती है।

इस फ्रैक्चर वाले ज़्यादातर लोगों के लिए, सर्जरी से हड्डी को स्थिर करना ही इलाज है। लक्ष्य टूटे हुए टुकड़ों को सही सीध में लाना और हड्डी के जुड़ने तक उन्हें वहीं रखना है। यह धातु के इम्प्लांट से किया जाता है, ज़्यादातर जांघ की हड्डी के खोखले बीच वाले हिस्से में डाली गई एक रॉड से, या हड्डी के बाहर की तरफ़ लगी एक प्लेट और स्क्रू से। चुनाव फ्रैक्चर के पैटर्न, आपकी हड्डी की गुणवत्ता और आपके घुटने पर निर्भर करता है। अगर टूटी हुई हड्डी ने त्वचा को फाड़ दिया है, तो नरम ऊतकों के ठीक होने तक एक बाहरी फ्रेम (एक्सटर्नल फ़िक्सेटर) हड्डी को बाहर से थाम सकता है। जब पास में पहले से घुटना या कूल्हा बदलने का इम्प्लांट हो, तो हम हड्डी को जोड़ने की योजना ऐसे बनाते हैं कि वह फ्रैक्चर के ऊपर और नीचे पर्याप्त स्वस्थ हड्डी को पकड़े।

कुछ फ्रैक्चर साधारण होते हैं, जिनमें दो टुकड़ों के बीच एक ही साफ़ दरार होती है। ऐसे मामलों में दरार के आर-पार लगाया गया एक स्क्रू गैप को बंद रख सकता है, जिससे हड्डी जल्दी जुड़ने में मदद मिलती है। अगर हड्डी कई टुकड़ों में टूटी है, तो कभी-कभी हड्डी की दूसरी तरफ़ एक दूसरी प्लेट भी लगाई जाती है। इससे 6 महीने पर घुटने का हिलना-डुलना बेहतर हो सकता है, कुल मिलाकर जटिलताएं कम हो सकती हैं, और हड्डी के गलत स्थिति में जुड़ने की संभावना घट सकती है।

अगर हड्डी नहीं जुड़ती, तो और सर्जरी की ज़रूरत पड़ सकती है। इसका मतलब मौजूदा रॉड के साथ एक प्लेट जोड़ना हो सकता है, कभी-कभी टूटी जगह को जुड़ने में मदद के लिए आपकी अपनी हड्डी के ग्राफ्ट (शरीर के दूसरे हिस्से से ली गई हड्डी) के साथ। फ्रैक्चर वाली जगह पर खून की आपूर्ति को बचाए रखना तय करता है कि हम यह कैसे करते हैं।

क्या उम्मीद करें

जांघ की हड्डी के निचले सिरे के ज़्यादातर फ्रैक्चरों का इलाज सर्जरी से किया जाता है, और हड्डी को स्थिर रखने से आप जल्दी हिलना-डुलना शुरू कर पाते हैं। आधुनिक इलाज से, आपके घुटने और कूल्हे का हिलना-डुलना आमतौर पर समय के साथ लौट आता है। लेकिन

ठीक होने का रास्ता लंबा है। आपके जीवन की गुणवत्ता पर इस चोट का असर 12 महीने तक रह सकता है, और उसके बाद भी पैर पूरी तरह सामान्य महसूस नहीं हो सकता।

हड्डी का जुड़ना ही सप्ताहों में नहीं, महीनों में होता है। जांघ की हड्डी के जिन फ्रैक्चरों का इलाज बीच में रॉड डालकर किया जाता है, उनमें हड्डी आमतौर पर लगभग 18 सप्ताह में जुड़ जाती है, हालांकि कुछ लोगों को 25 सप्ताह से ज़्यादा लगते हैं। अगर हड्डी धीरे जुड़ रही हो या बिल्कुल न जुड़े, तो और सर्जरी उसे जुड़ने में मदद कर सकती है, और उस जुड़ने में भी महीनों लगते हैं।

मुख्य चीज़ें जो गलत हो सकती हैं, वे हैं हड्डी का बिल्कुल न जुड़ना, या गलत स्थिति में जुड़ना। हड्डी पतली होने पर यह जोखिम ज़्यादा होता है, और 70 साल से ज़्यादा उम्र के जिन लोगों का फ्रैक्चर घुटने के जोड़ तक जाता है, उनमें लगभग 5 में से 1 में हड्डी नहीं जुड़ती (नॉनयूनियन)। जब पास में घुटना या कूल्हा बदलने का इम्प्लांट हो, तो लगभग 18% में हड्डी नहीं जुड़ती और लगभग 4 में से 1 को कोई न कोई जटिलता होती है। अगर संक्रमण या हड्डी का न जुड़ना हो जाए, तो प्रभावित लोगों में से लगभग एक-चौथाई के लिए यह लंबे समय तक चलने वाली समस्या बन सकती है।

फ्रैक्चर को वैसे ही छोड़ देना शायद ही कभी विकल्प होता है। सर्जरी के बिना, हड्डी शायद ही कभी अपने आप अपनी जगह पर टिकती है, और सप्ताहों तक स्थिर लेटे रहने से अपनी समस्याएं पैदा होती हैं, इसीलिए आमतौर पर सर्जरी की सलाह दी जाती है। बुजुर्गों में यह चोट गंभीर है: रिटायरमेंट की उम्र से ज़्यादा के लगभग 4 में से 1 व्यक्ति साल भर जीवित नहीं बचते, और इस उम्र में सर्जरी के बाद चिकित्सीय समस्याएं आम हैं।

असल तस्वीर यह है। इलाज से, ज़्यादातर लोग समय के साथ अपने घुटने और कूल्हे का हिलना-डुलना वापस पा लेते हैं, हालांकि पैर एक साल तक पूरी तरह सामान्य महसूस नहीं हो सकता। कुछ लोगों को बीच में और सर्जरी की ज़रूरत पड़ती है। आपके सर्जन एक्स-रे से आपकी हड्डी के जुड़ने पर नज़र रखेंगे और हर फॉलो-अप जांच में बताएंगे कि आपकी हड्डी कैसे जुड़ रही है।

डॉक्टर को कब दिखाएं

यह चोट आमतौर पर खुद ही अपना पता दे देती है। दर्द अचानक और तेज़ होता है, और पैर वज़न नहीं उठा पाता, इसलिए ज़्यादातर लोग सीधे इमरजेंसी विभाग (आपातकालीन विभाग) जाते हैं। अगर आप गिरे हैं या जांघ पर चोट लगी है और दर्द तेज़ है, पैर मुड़ा हुआ या छोटा दिखता है, या आप उस पर खड़े नहीं हो सकते, तो इमरजेंसी विभाग जाएं। अगर टूटी हुई हड्डी त्वचा से बाहर निकल आई है, तो तुरंत जाएं। अगर पहले आपका घुटना या कूल्हा बदला जा चुका है और अब आपको घुटने के ठीक ऊपर अचानक दर्द हो रहा है, तो विशेषज्ञ से जांच के लिए कहें, क्योंकि बदले गए जोड़ के आसपास के फ्रैक्चर की तुरंत जांच ज़रूरी है। बुजुर्गों में यह चोट गंभीर है: रिटायरमेंट की उम्र से ज़्यादा के लगभग 4 में से 1 व्यक्ति साल भर जीवित नहीं बचते, इसलिए यह देखने का इंतज़ार न करें कि यह अपने आप ठीक होती है या नहीं।